உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
கார்த்திகை
மலர் 20

1982
நவம்பர்
இதழ் 11



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्ताः
तपो न तप्तं वयमेव तप्ताः ।
कालो न यातो वयमेव याताः
तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः ॥

போகங்களை நாமா அனுபவித்தோம்? இல்லை, போகங்கள் நம்மை அனுபவித்துவிட்டன. உடலையா வறுத்தினோம்? நாமல்லவா வறுபட்டு விட்டோம். காலமா சென்றது? இல்லை, நாம் அல்லவா ஆயுளின் எல்லைக்குச் சென்றுவிட்டோம். ஆசையா தீர்ந்தது? இல்லை, நாம் அல்லவா தீர்ந்துவிட்டோம்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

நீண்ட ஸேவையில் நிறைவு

20 ஆண்டுகள் நீண்டு தொடர்ந்த ஆயுர்வேத ஸேவை - 'ஆரோக்கியம்' பத்திரிகை வடிவில் - இறைவன் அருளால் நிகழ்ந்ததொன்று. இறையருள் மனுஷ்ய ஸங்கல்பத்திற்கு வலிவு தந்ததால் தொடங்கிய பணி செவ்வனே தொய்வின்றி நிகழ்ந்தது. அடுத்த இதழுடன் 20வது ஆண்டு நிறைவுபெறுகிறது. இக்காலவரையில் பலவகைகளில் உதவிநின்ற தமிழ் மக்களுக்கு நெஞ்சக் கசிவுடன் நன்றி கூறி நிற்போம். தமிழ்நாட்டின் தனிப்பட்ட சூழ்நிலை ஆயுர்வேத வளர்ச்சிக்கு ஏற்றதாக ஏனோ அமையவில்லை. ஆயுர்வேதக் கல்லூரிகளில் அரசாங்கம் கொண்டிருந்த ஆர்வம் குன்றிய நிலையில் மறைந்துவரும் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களின் இடத்தை நிரப்பப் புது வைத்திய சமுதாயம் ஏற்படவில்லை. தமிழ் அறிந்த பிரசித்தமான ஆயுர்வேத வைத்தியர்களில் 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களே அதிகம் உள்ளனர். இவர்களிலும் அறுபது வயதைத் தாண்டியவர்களே அதிகம். இளைஞர்களான தமிழறிந்த ஆயுர்வேத வைத்திய சமூகத்தின் பின் துணை இன்றி, முதிர்ந்த வைத்தியர்களால் இத்தகைய சேவை இனி அளிக்க இயலாததாகலாம். இளைஞர்களான ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் இந்த சேவையில் ஈடுபடும் வாய்ப்பு இறைவன் திருவுள்ளத்தைச் சார்ந்துள்ளது. ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி அத்தகைய இளைஞர்கள் இந்தப் பொறுப்பை ஏற்பதை எதிர்பார்த்து அடுத்த இதழுடன் ஓய்வுபெற விரும்புகிறது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி.

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி கார்த்திகை | மலர் - 20 இதழ் - 11 | 1982 நவம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

पुनर्मामैत्विन्द्रियम् । पुनरायुः पुनर्भगः ।

पुनर्ब्राह्मणमैतु मा । पुनर्द्रविणमैतु मा ।।

இறைவ! வாழ்வைப் பாழடித்துக்கொண்டுள்ளேன். கண் காது முதலிய பொறிகளைத் தவருன வழியில் செலுத்தி வலிவிழக்கச் செய்துள்ளேன். ஆயுளைக் குறைத்துவிட்டேன். அழகைக் குலைத்துக்கொண்டுள்ளேன். பாப வழிகளில் சென்றதால் செல்வம் பறந்தோடிவிட்டது. கெட்ட நினைவு பேச்சு செயல் முதலியவற்ருல் ஆத்ம வலிவு அகன்றது. சோம்பலால் உடல்வலிவகன்றது. இவற்றை மீட்டுத் தருவாயாக! இவை மீண்டும் என்னை வந்தடையச் செய்வாயாக!

- தைத்திரீயாரண்யகம்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - (6)

இலுப்பை — இதன் இலையைப் பிரசவித்த பெண்கள் மார்பில் கட்டிக்கொள்ளப் பால் சுரக்கும். இதன் பூவை வதக்கி ஒத்தடம்போட வீக்கம் குறையும். பீஜவீக்கத்தில் மிக நல்லது. இதன் பட்டையைக் கஷாயமிட்டுப் புண்களை அலம்ப சொரி சிரங்கு குணமாகும் இதன் விதையில் எடுத்த எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க இடுப்புப் பிடிப்பு நீங்கும். இடுப்பில் வலிவேற்படும். கரப்பான் சொரி, தலைமயிர் கொட்டு

தல் இருப்பவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. சேற்றுப்புண்ணுக்குக் காலுக்குத் தடவலாம். இதன் புண்ணுக்கை நெருப்பிலிட்டுப் புகைக்க புழு பூச்சி எலி உபத்திரவம் நீங்கும். ஊமத்தங்காய் தின்று விஷத்தீண்டல் ஏற் பட்டால் இதன் புண்ணுக்கைத் தண்ணீரில் கரைத்துக் குடிக்க வாந்தி ஏற்பட்டு விஷம் முறிந்து வெளியாகும்.

உத்தாமணி: இதனை வேலிப்பருத்தி என்றும் கூறுவர். இதனைச் சாறு பிழிந்து 1-2 தேக்கரண்டி அளவு சிசுக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் புகட்ட வயிற்றுப்புழு வெளிப்படும். மார்ச்சளி, வயிற்று உப்புசம், விலாச் சதையை உள்ளிழுத்து வரும் மூச்சிரைப்பு முதலியவைகளில் இதன் சாற்றைக் குழந்தைகளுக்கு ½-1 ஸ்பூன் தேன் சேர்த்துத் தினம் 2-3 வேளை புகட்டலாம்.

உப்பிலாங்கொடி: நல்ல ஜீர்ணகாரி. ஜ்வரத்தைக் குறைக்கும். சிசுக்கள் பால் ஜீர்ணமாகாமல் வயிறு உப்பிப் பாலாகவே கழியும்போதும் இதனை வதக்கிச் சாறு பிழிந்து தேன் அல்லது தாய்ப்பாலுடன் கொடுக் கலாம்.

ருத்திரசடை: விபூதிப் பச்சிலை என்றும் கூறுவர். வயிற்றில் வாயு சேராமல் தடுக்கும். சளியை முறித்து வெளியாக்கும். இதன் இலையை நிழலில் உலர்த்தித் தூளாக்கி 6-10 அரிசியளவு கொடுக்கலாம். இதன் செடியில் எல்லாப் பகுதிகளின் சாற்றைப் பிழிந்து தேன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். சிறுவர்க்கு ஏற்ற மருந்து. இதன் விதையை ஜலத்தில் ஊரவைக்கக் குழகுழப்புடன் தடித்து நீர் காணும். சர்க்கரை சேர்த்து இதனைச் சாப்பிட நீர்த்தாரை எரிவு, உள் அழற்சி நீங்கும் சிறுநீர் அதிகமாகப் பெருகும். வாந்தி, சுரத்தின் கடுமையால் ஏற்படும் ரத்த வாந்தி நிற்கும்.

ருத்திராக்ஷம்: இதன் கொட்டையைத் தேன் விட்டு உரைத்து நாக்கில் தடவ விக்கல், மயக்கம், கப அடைப்பு, மிகுந்த நாவரட்சி இவை நீங்கும். சிறுவர்க்கு மிக ஏற்றது.

சிறு குழந்தைகள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படும் இல்லங்களில் உத்தா மணி, உப்பிலாங்கொடி, விபூதிப் பச்சிலை முதலியவைகளைப் பயிராக்கிப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். பிள்ளை வளர்ப்பானுக ருத்திராக்ஷத்தை அடிக்கடி உரைமருந்தாக உரைத்துக் கொடுப்பர்.

கரு ஊமத்தை - ஊமத்தை: (விஷப்பொருள்) இதன் இலை அதிகம் பயன்படும். ஊமத்தையைவிட கரு ஊமத்தையில் காரம் அதிகம். இதன் உலர்ந்த இலையை உலர்த்திச் சுருட்டிப் புகைபிடிக்க கபம், அடைத்து வரும் ஆஸ்துமா முதலிய சுவாஸ நோய்கள் நீங்கும். கபம் எளிதில் வெளி யாகும். மிகச் சிரமம் தரும் நிலைகளில் சிறிது பொட்டிலுப்பு சேர்த்தும்

புகைப்பர். இதன் பூவையும் விதையையும் சேர்த்துப் புகைப்பதும் உண்டு. ஒருநாளில் ஓரிருதடவைக்குமேல் இதனைப் புகைபிடித்தால் தலைசுற்றுதல் இருக்கும். இதற்கு மிளகுக்கஷாயத்துடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட விஷம் முறியும். இதன் இலையை வதக்கி ஒற்றிடமிட கீல்வாயு, எலும்பு வீக்கம் (ஆர்த்ரைடிஸ்) இவற்றில் வலி குறையும். இலையை அரைத்து அரிசிமா சேர்த்துக் களியாக்கிக் கட்ட எலும்பு மூட்டுகளில் உண்டாகும் கீல்வாயு, வலி, வீக்கம் இவற்றின் வேதனை குறையும். புண்ணிருந்தால் கட்டக்கூடாது. இலையின் சாறு 1-2 சொட்டுக்கள் காதில்விட காதுவலி தீரும்.

விதையை அரைத்துத் தேன் சேர்த்துச் சுடவைத்து வீக்கத்தின்மேல் போட வலி, வீக்கம் குறையும். ஊமத்தை இலையை நன்கு சிதைத்து இடித்துப் பிழிந்த சாறு 200 மிலி லிடர், தேங்காய் எண்ணெய் 200 மிலி லிடர் சேர்த்துக் காய்ச்சிய எண்ணெய் **பச்சை எண்ணெய் - மத்தன் எண்ணெய் - தத்தூர தைலம்** எனப்படும். இதனை ஆறாத புண்களில் தடவ புண் ஆறும். வலி குறையும்.



புதுப் புளிக்குப் பலவிதத்திலும் மாறுபட்டுள்ள குணமுள்ளது பழய புளி. விதை கோது நீக்கி மூன்று மாதத்திற்குக் குறையாமல் பானை களிலிட்டு மூடி வேடுகட்டிவைப்பதும் அடிக்கடி வெயிலில் வைப்பதும் பழமை சீக்கிரம் உண்டாக உதவும். தகர டின் அலுமினிய டின் முதலிய உலோக பாத்திரங்கள் புளி வைக்க ஏற்றவை அல்ல. மரம, மண், பீங் கான், கண்ணாடி இவைகளாலான பாத்திரங்கள் – நன்கு மூடி பொருந்து வதாக அமையப் பெற்றவையே நல்லது. வாந்தி, சூலம், கபரோகம், வரட்சி, முதலியவைகளில் மிகவும் உதவுகின்றது. வாத பித்த கபநோய் எல்லாவற்றிலும் சிற்சில குறிப்பிட்ட நிலைகளில் தவிர மற்றவைகளில் பத்தியமாகக் கூடியதே ஆகவே உணவில் புளிப்பு அம்சம் சேர்ந்து ஜீர்ணத்திரவங்கள் சக்திபெற்று நல்ல ஜீர்ணம் ஏற்பட பழய புளி தினசரி முக்கிய உணவுப் பொருள்களில் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

உணவில் புளி சேர்ப்பதன் முக்கிய நோக்கங்கள்

1. நாக்கில் உள்ள சுவை கோளங்களின் அயர்வை நீக்கி சுறு சுறுப்பூட்டி உணவிற்கு சுவை கூட்டுதல்: வாயில் குழகுழப்பும் நாக்கில் தடிப்பும மாப்போாவையிடுதலும் இருக்கும்போது சற்று புளி தூக்கலான உணவு ஹிதமாயிருக்கும் நாக்கில் ஜலம ஊறுவது கபத் தாலோ அஜீர்ணத்தாலோ அடைபட்டு நாவரட்சி ஏற்படும்போது வாயில் ஜலக்கசிவை அதிகப்படுத்தி வரட்சியைப் போக்கும் வயிற்றில் பித்தப் புளிப்பு மிகுந்தோ புண் ஏற்பட்டோ, வாயில் பொது வேக்காளம் அல்லது நாக்கு எகிறு உதடு கன்னம் கடைவாய் இவைகளில் குழிப்புண் ஏற்பட் டுள்ளபோதும், நாக்கில் எப்போதும ஜலக்கசிவு மிகுந்துள்ள நிலையிலும் புளி மிகவும குறைந்துள்ள அல்லது புளி நீக்கிய உணவே ஏற்றது. துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க உணவு இந்நிலையில் உதவலாம.

2. இரைப்பையிலுள்ள ஜீர்ணத் திரவங்களுக்கு சக்தி ஊட்டுல்:
வாயில் இனிப்பு மிக்க உமிழ்நீரும, இரைப்பையில் புளிப்பு மிக்க ஜீர்ணத்திரவமும் சிறுகுடலில் கசப்பு மிக்க ஜீர்ணத்திரவமும ஜீர்ணத் தின் பல்வேறு நிலைகளில் உதவுகின்றன. இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று அளவில் தற்காலிகமாகக் குறைந்தாலோ கூடினாலோ பாதகம் ஏற்படு வதில்லை. ஆனால் தொடர்ந்து குறைந்தோ கூடியோ இருந்தால் ஜீர்ணம் பாதிக்கப்படுகின்றது. புளிப்புத் திரவங்களில் சக்தி குறைந்த நிலையில் அதற்குச் சக்தி கூட்ட புளிப்பு தூக்கலாக உள்ள புளிவத்தல் குழம்பு, புளிஇஞ்சிப்பச்சடி, புளிமிளகாய் பச்சடி போன்றவை அதிகம் உதவு கின்றன. புளிவத்தல் குழம்பும் புளிமிளகு குழம்பும் உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாக உதவுகின்றது. ஆனால் இதில் ஒருவகையான புளியஞ்சாதம் தயாரிக்க உதவும் புளிக்காய் வத்தல் குழம்பு அதில் சேரும் நல்லெண்

ணெய்யின் அளவு அதிகம் காரணமாக சில சமயம் சீக்கிரம் ஜீர்ணமாவதற்கு இடையூறு விளைவிக்கிறது இந்த புளித்திரவத்தில் நன்கு ஊறிய சாதம் விதை விதையாக திமிர்த்துவிடுவதும் மற்றோர் காரணம். வயிற்றில புளிப்பு மிகுதி அதிகமிருந்தாலோ, எண்ணெய்யை ஜீர்ணிக்கும சக்தி குறைந்திருந்தாலோ புளியஞ்சாதம் நெடுநேரம் வயிற்றில் சங்கடம் விளைவிக்கிறது உடனுக்குடன் சூடான சாதத்தில் கலந்து உடன் சாப்பிடுவதாலும், நல்லெண்ணெய்யையும் புளிக் குழம்பையும அளவில் குறைத்துச் சேர்ப்பதாலும் இந்த சங்கடத்தை ஓரளவு குறைக்கலாம. வயிற்றில் புளிப்பு அதிகமுள்ளபோது இவை தவிர்க்கத்தக்கவையே.

3. பெருங்குடலில் மலமும் வாய்வும் தங்காமல் வெளியேறச் செய்தல்: சிறு குடலிலும் பெருங்குடலிலும நடைபெற வேண்டிய ஜீர்ணப்பணியின் இறுதிநிலைகள், சுறுசுறுப்புடன் நிறைவேற புளி உதவுகிறது. இந்நிலையில் வாயு வயிற்றில் பொருமித்தங்காமலும் பழைய மலம் தங்காமலும் வெளியேற லேசான மல மிளக்கியாகவும் வாயு வகற்றியாகவும் புளி உதவுகின்றது.

ரஸம் என்ற புளிரசத் தயாரிப்பு இந்த மூன்று நிலைகளிலும் உதவக் கூடியது மேனாட்டு உணவு முறையில் இத்தகைய ஜீர்ணத்திரவம் ஒன்றை உணவு பரிமாற ஆரம்பிக்குமபோதே கண்ணாடி கோப்பைகளில் தந்துவிடுவது வழக்கம் புளிப்புத்திரவங்களின சக்தி மிகக் குறைந்துள்ள நிலைகளில் புளித்தூக்கலாகவும், பித்தம் தூக்கி பிரட்டல் அதிகரிக்கும் போது பருப்புக்கூட்டு ஜலம் அதிகமாகவும், வயிற்றில் புளிப்பு அதிகமிருக்கும்போது புளியே சேராமல் பொரித்த ரஸமாகவும் இதைத் தயாரிப்பர்.

பல தமிழ்நாட்டு உணவுப் பண்டங்களில் புளி சேர்கின்றது. சுவையைக் கூட்டவும சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகவும உதவுதே இதன் பயன். இதைத் தவிர மருத்துவ முறையில் புளி பயன்படுவதும் உண்டு.

கொட்டை முதிராத புளியங்காயையோ சற்று இளங்கொட்டை உள்ளதையோ, பழப்புளியையோ ஜலத்தில் வேகவைத்துக் கசக்கிப் பிழிந்து சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாக்கிச் சாப்பிடுவது உண்டு. ருசி தீபன சக்தி தரக்கூடியது. பித்த ஜ்வரத்தில் ஏற்படும் நாவரட்சி – மலக் கட்டைப்போக்க இதை சாப்பிடுவண்டு.

பழய புளி பத்து கிராம், சூரத்து நிலாவரை 3 கிராம், கொத்துமல்லி விதை 3 கிராம் 6-8 அவுன்ஸ் கொதிக்கும வென்னீரில் 2 மணி நேரம் ஊறவைத்துக் கசக்கி வடிகட்டி அதில் சர்க்கரை 3 ஸ்பூன சேர்த்து சாப்பிட வேதனையில்லாமல் மலமிளகிப்போகும். புளியைக் கொதிக்கும்

வென்னீரிலிட்டுக் கரைத்து வடிகட்டி அதில் பனங்கல்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட சீதபேதி ரத்தக்கடுப்பு நிற்கும். புளியையும் உப்பையும் சம அளவில் கலந்து பிசைந்து சிறிது தேன் சேர்த்து இளக்கிப் பஞ்சில் தோய்த்து உள்நாக்கில் தடவிக்கொள்ள அதன் வளர்ச்சி குறையும்.

புளியை நீரில் கரைத்து அதில் மிளகு, கிராம்பு, ஏலம் இம்மூன்றையும் சிறிது தூளாக்கிக் கலந்து சர்க்கரை பச்சைக் கற்பூரம் சேர்த்துச் சாப்பிட சூட்டினால் ஏற்படும் தலைவலி கண் எரிச்சல் தாபம் நீங்கும். பசி உண்டாகும் அரோசகத்தை மாற்றும். புளியையும் கரிசலாங்கண்ணியையும் சம அளவு சேர்த்து அரைத்து 1 - 2 கொட்டைப்பாக்களவு சாப்பிட குத உறுப்பு வெளித்தள்ளல் நின்றுவிடும் புளியை ஜலத்தில் கரைத்து உப்பும் சுக்குத்தூளும் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்துச் சூடாகப் பத்துப்போட ஊமைக் காயமாக ஏற்பட்ட ரத்தக்கட்டு வலி நீங்கும்.

புளியம்பட்டை, புளியங்கொட்டை, புளியம்பழத்தின் மேல் ஓடு, புளியம் ஈர்க்கு, புளியம் பூ, புளிய இலை இவை அனைத்துமே மருத்துவ முறைகளில் பயன்படுகின்றன.

புளியிலையையும் வேப்பிலையும் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்த வென்னீர் விட்டுக் கழுவிவர ஆறாத புண்ணும் ஆறும். புளியிலையை இடித்துக் கொதிக்கவைத்த ஜலத்தைக்கொண்டு ஒத்தடம் கொடுப்பதும், புளியிலையை அரைத்துப் பத்திடுவதும் கீல்வாயு வீக்கத்தைக் குறைக்கும். புளியம் பூவை நெய்விட்டு வதக்கித் துவையல் செய்து உண்ண நல்ல பித்த சமனமாகும். பூவை நசுக்கி ஜலம் விட்டு அரைத்து கண்ணைச் சுற்றிப் பூசிவர கண் சிகப்பு மாறும். ருசி தரும்.

பழத்தின் மேலோட்டைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி ஜலத்தில் கெட்டியாகக் கரைதது வயிற்றின் வலது மேல்புறத்தில் தடவ கல்லீரல் வீக்கம் தணியும். பட்டைச் சாம்பலை நிறைய ஜலம விட்டுக் கலக்கி வடிகட்டி அதைக் கொண்டு வாய் கொப்பளிக்கத தொண்டை வேக்காளம் நீஙகும் பழத்தின் மேலோட்டைப் பொடித்துத் தூளாக்கிப் பல் துலக்கிவர பற்களின் எகிறுகள் வலுப்பட்டுப் பல்லிறுகும். மேலோடு ஒரு பங்கு, ஜீரகம் மூன்று பங்கு, பனங்கற்கண்டு நான்கு பங்கு சேர்த்துத் தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு அதில் $\frac{1}{2}$–1 ஸ்பூனளவு காலை மாலை சாப்பிட்டுவர நாட்பட்ட சீதபேதியும் கிரஹணியும் நீங்கும்.

புதுக்கொட்டையை வேகவைத்து உண்பதுண்டு சிலர் இதை வெயிலிலுலர்த்தி அல்லது வறுத்துப் பொடி செய்து ரொட்டி, பலகாரம் செய்து உண்பதுண்டு. கொட்டையின் மேல்தோல் நீக்கி உண்பதுதான நல்லது. தோல் மலக்கட்டு ஏற்படுத்தும். தோல் நீக்கிய வெண்ணிறப்

பருப்பு நல்லது தேக வளர்ச்சி திடமளிக்கக்கூடியது 4-5 கொட்டைகளை ஜலத்தில் இரவு ஊறவைத்துக் காலையில் தோல் நீக்கிப் பால்விட்டரைத்து பாலுடன் கலக்கிச் சாப்பிட ஆண்களுக்கு வெள்ளை விழுவது நின்றுவிடும். எலும்புருக்கி நோய் குணமாகி எலும்புகள வலுவடையும் கொட்டையைப் பொடி செய்து ஜலம் அல்லது கோழிமுட்டை வெள்ளைக்கரு சேர்த்து வீக்கங்களுக்குப் பற்றிடுவதுண்டு. கொட்டையின் சூரணத்தைக் களி யாகக் கிணடிக் கட்டிகளுக்கும் வைத்துக் கட்டுவது உண்டு. -இப்படி நூற்றுக்கணக்கான உபயோகங்கள்.

புளி சேரக்கூடாத நிலைகள்: புளிப்பு மிகுதியால் ஜீரணம் கெட்டு வலி வேக்காளம் புண் ஏற்பட்ட நிலை. தசைகளிலுள்ள கொழுப்பு நீர்த்து வரண்டு உடலில் சூடு குறைந்து வாதரோகங்கள் ஏற்பட்ட நிலை, குடலில் வேக்காளம் மிகுந்தோ, பரபரப்பு மிகுந்தோ குடல் ஒட்டம் ஏற்பட்டோ, கிரஹணி போனற மல இளக்கம அதிகமாக இருக்கும் நிலை, ரத்தமும் ஊன் நீரும் கெட்டு அரிப்பு, சினப்பு, எரிச்சல் அதிகமாகும் அக்கி, கரப் பான். ஊரல் முதலிய தோல் நோய்கள், பொதுவாக புளிப்பு தவிாக்க வேண்டிய நோய்கள். இவைகளில் புளி தவிர்ககவேண்டி நேரும்.

பெருங்காயம்: பஞ்சாப், பெஷாவர், ஆப்கனிஸ்தானம், காஷ்மீர், ஈரான், துருக்கி முதலிய இடங்களில் விளையும் சிறு மரத்தின் பிசின் இது இரு ஜாதிகள் உண்டு. கருப்பு, வெள்ளை என. கரு நிறமுள்ளதிலும் கருஞ்சிவப்பு நிறமுள்ள ஜாதி உண்டு வெள்ளை நிற மரத்திலிருந்து கிடைப்பது ஹீராஹிஙக என்று கூறப்படும் பால் பெருங் காயம். ஸோமஞதிகாயம் ஸோமகாயம் என்று வழங்குவதுண்டு. நலல மணமும் வைரப்பலச்சைபோல நிறமும ஸ்படிகங்கள் அமைந்துமான இநத காயமே மிகச்சிறந்தது. நல்ல கருநிறமுள்ளது வெடிப்பான வாஸனை யுடனிருக்கும். அது ஏற்றதல்ல.

நமக்கு உணவுப்பொருளாகக் கிடைக்கும டப்பா பெருங்காயத்தில் பெருங்காயமுமுண்டு. அதற்குப் பெயரே கலப்புப்பெருங்காயம் தான். அதிலுள்ள பெருங்காய விகிதத்திற்கேற்ப மணமும் குணமுமிருக்கும். இந்தக் கலப்புப் பெருங்காயத்தை அப்படியே ஜலத்தில் போட்டால் கரை யாத பகுதிதான் அதிகமிருக்கும். கீழே வெந்த ஜவ்வரிசி போன்ற கரை யாத கோந்துப்பகுதி காணும். எரித்தால் கரி நிற்கும். அசல் பெருங் காயத்தை ஜலத்தில் கரைத்தால் ஜலம் பால் நிறமடையும். முழுவதும் கரைந்துவிடும். பெருங்காயத்தின் மேல் நெருப்புகுச்சிக் கிழித்துப் பற்ற வைத்தால் முழுவதும் கற்பூரம் போல் எரிந்துவிடும். நாக்கில் சுடும் உரைப்பை இதில் உணர முடியும். இதில் 6 லிருந்து 17 சதவிகிதம் வரை ஆவியாகும எண்ணெய் உண்டு

காரச்சுவையும் உஷ்ணவீர்யமுமுள்ளது. இது எளிதில் தானும் ஜீர்ணமாகி மற்றதையும் ஜீர்ணமாகச் செய்யும். சீக்கிரம் உடலில் பரவி தீக்ஷ்ணமாக வேலை செய்யும். தோலின் மேல் தடவினுலும் உட்செல்லும். நல்ல பசியைத் தூண்டும். இதனுல் வயிறும் குடலும் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும். வாய்க்கு ருசியும் உண்டாக்கும். வாயு வயிற்றில் தங்காமல் வெளியாகச் செய்யும். சூடும் தீக்ஷ்ணமுள்ளதானதால், வயிற்றில் தங்குமலம் புளிப்பதாலும் வாயுதங்குவதாலும் ஏற்படும் கிருமிகள், வயிற்று வலி, வயிற்று உப்புசம் இவைகளை நீக்கும்.

வயிற்றில் வாயுவாலோ மப்பாலோ கனம் ஏற்படாமல், வயிறு மெதுவாக லேசாக இருக்க உதவுவதாலும். ஜீரணம் சீக்கிரம் நடக்க உதவுவதாலும், வயிற்றின் மேற்புறவிரிப்பான மஹாப்ராசீரத்தசை (டயாஃப்ரம) தன் நிலையிலிருந்து ஹிருதயமும் சுவாஸகோசமும் நன்கு விரிந்து சுருங்க இடமளிக்கும். வயிற்றில் வாயுவோ மப்போ மிகுந்து உப்புசம் காணப்பட்டால் மஹாப்ராசீரை மேல் எழும்பி ஹிருதயமும் சுவாஸ கோசமும் இயங்க இடநெருக்கமேற்பட்டுத் தடைபடும். பெருங் காயம் இத்தடையைப் போக்குவதால் நல்ல ஹ்ருத்யம - ஹிருதயத்திற்கு ஹிதமானதாக ஆகிறது. சோர்வகற்றிச் சுறுசுறுப்பைத் தருவதாலும் நல்ல ஹிருத்யமாகிறது.

பால் பெருங்காயமாவுலும் சிகப்புப் பெருங்காயமாவுலும் இதைச் சமையலில் பொரித்துத்தான் சேர்ப்பது வழக்கம் பொரித்து உபயோகிப் பதே நல்லது. பொரிக்காத பெருங்காயம் நல்ல தீக்ஷ்ண சக்தி பெற்றிருப் பதாலும், கபம் மலம் முதலியவைகளை உடைக்கும் சக்தி பெற்றிருப்பதாலும் குடலை அதிகமாகத் தூண்டும். தனித்துத் தின்ருலும் சேர்த்துத் தின்ருலும் வாயில் உமிழ்நீரைப் பெருக்கி, வயிற்றைக்கலக்கி உமட்டலை ஏற்படுத்தும். ஆகவே உணவாக உபயோகப்படுத்தும்போதும் குடல் வயிற்று நோய்க்கான மருந்தாக உபயோகப்படுத்தும்போதும் இதை நெய் யில் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்தே உபயோகிப்பது வழக்கம். ஆனுல் பெருங்காயத்தின் இந்த தீக்ஷ்ண குணத்தையும் கபத்தை உடைக்கும் குணத்தையும் மார்பில் கபம் கட்டியுள்ள நோய்களில் பயன் படுத்திக் கொள்ள இதைப் பச்சையாகவே உபயோகிப்பது வழக்கம். தொண்டை-மார்பில் உள்ள சளிக்கட்டை இளக்கி வெளிக்கொணர்வதில் பெருங்காயம் நன்கு உதவுகிறது.

சிறு குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் வயிற்றில் மப்பு வாயு சேர்ந்து வயிற்றுவலி, உப்புசம், நீர்மலம் தங்கிக் குத்தவலி, ஏற்படும் போது இதை ஜலம் விட்டரைத்து லேசாகச் சுடவைத்து வயிற்றில் சந்தனம்போல் மெல்லிய பூச்சாகத் தடவிவிடுவதுஉண்டு. அதே மாதிரி

சளி நிறைய மார்பில் கட்டியிருக்கும்போது விலாப்பிடிப்பு,மென்னிப்பிடிப்பு இவைகளிலும் இதை ஆங்காங்கு பத்துப்போடுவதுண்டு. கர்ப்பாசயத் திற்குச் சுறுசுறுப்பூட்டி அதைத் தூண்டிவிடுமானதால், பிரசவித்தவுடன் தாய்க்கு இதைப் பொரித்துப் பூண்டு, பனைவெல்லம தசமூலாரிஷ்டம், இஞ்சிஸ்வரஸம இவைகளுடன கொடுப்பது உணடு. இதைப் பொரித்து வைத்துக்கொணடு தசமூலாரிஷ்டம, வில்வாதி லேகியம், ஜீரகவில்வாதி லேகியம் இவைகளில் ஏதாவது ஒன றுடன் ½ - 1 குந்துமணியளவு சேர்த்து உணவிற்குப்பின் சாப்பிட, வயிற்றில் அஜீர்ணம், அஜீர்ணபேதி, குடலோட்டம, பசியின்மை, ஜீர்ணசக்திக் குறைவு இவை நீங்கும்.

இது சேர்ந்த மருந்துகளில் ஹிங்க்வஷ்டக சூர்ணம் எனும் அஷ்ட சூர்ணமும், பெருங்காயலேகியமும், ஹிங்குகர்பூர யோகமும் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இருக்கததக்கவை.

ஹிங்க்வஷ்டக சூர்ணம் - அஷ்டசூர்ணம்: பெருங்காயம், (பொரித்தது) சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம், கருஞ்ஜீரகம், ஜீரகம், இந்துப்பு என்று எட்டு சரக்குகள் வகைக்கு 20 கிராம் இவைகளை லேசாக வறுத்துககொண்டு தூளாக்கி ½ - 1 டீஸ்பூன் அளவு, சாப்பிடும்போது முதல் கவளத்தில் நெய்யுடன் கலந்து பிசரிச் சாப்பிடலாம். தனித்து மோரிலும் தேனிலும சாப்பிடலாம். நல்ல ஜீரணசக்தி தரும். அஜீர்ண பேதி, வயிற்று உப்புசம் நீக்கும்.

பெருங்காய லேகியம்: பெருங்காயம் 200 கிராம் அளவு எடுத்து 2 லிட்டர் ஜலத்தில் கரைத்து எட்டில் ஒருபங்கு மீதமாகும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் 400 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்துப் பாகாக்கிக்கொள்ளவும். அதில் உள்ளிப்பூண்டு 30 கிராம் அரைத்து கலக்கவும். சுக்கு, மிளகு, கடுகு, திப்பிலி இவை வகைக்கு 30 கிராம் தூளாககிச் சேர்த்து நெய் 100 கிராம் விட்டுக் கிளறி எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவும். 1-2 சுண்டைக் காயளவு இதில் சாப்பிட வாயு, அஜீர்ணம் நீங்கும்.

ஹிங்கு கர்பூராதியோகம்: பால் பெருங்காயம் பொரிக்காதது 10 கிராம், பச்சைகர்பூரம் 10 கிராம. இந்த இரணடையும் நன்கு அரைத்துப் பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்திக்கொளளவும். இதில் 1:2 அரிசி எடை தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க மார்பில் உள்ள சளி உடன் இளகி வெளியாகும். சிசுக்களுக்கு மார்பில் சளி அடைத்து கிலே குத்தித் திக்குமுக்காடும்போது இது நல்ல குணம் தரும். கைகால்கள் சில்லிடு வதைத் தடுக்கும்.

உணவும் பானமும்

இதை எண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சிக் காதிலிட காதுவலி தீரும் இத்துடன் உளுந்து சேர்த்துத் தணலிலிட்டுப் புகைத்து அந்தப் புகையை உள்ளிழுக்க வயிற்றுப்புசத்துடன் ஏற்படும் சுவாஸகாசம் தணியும். இதை ஜலம் விட்டரைத்து மேல் பூசிச்சூடுகாட்ட தேள்கடி வேதனை குறையும்.

பொடுதலே : கைப்பும் துவர்ப்பும் மிக்கது. இதனை வதக்கியோ துவையல் செய்தோ உணவில் சேர்த்துவர உள்மூலம் குறையும். சீதபேதி, சளி, இருமல் சாந்தமடையும்.

பொன்னுங்கண்ணி : இனிப்பும் கசப்பும் கைப்புமுள்ளது. உடலைத் தேறவைக்கும். கண் நோய்கள், மூலம், உடற்காங்கை, கல்லீரல் மண்ணீரல் நோய்கள் முதலியவற்றில் இதனைச் சுண்டியோ துவையலாக்கியோ சாப்பிடுவர். தேககாந்தி அதிகமாக இதனை ரஸாயனமாக உண்பதுண்டு. உப்பில்லாமல் வேகவைத்து வெண்ணெய் சேர்த்துத் தொடர்ந்து சாப்பிடக் கண் பார்வை சீராகும். கண்ணோய்கள் தீரும்.

மஞ்சள் : மங்களத் திரவியங்களில் முதலில் குறிப்பிடப்படுவது மஞ்சள். பொன்னிறமும் நறுமணமும் அருங்குணமும் அதற்கு முதல் இடத்தைத் தந்திருக்கின்றன. இயற்கையளிக்கும் பல்வகை உணவுப் பொருள்களை இறைவனுக்கு அளித்துப் பினனர் தனனுபயோகத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் நன்னாளாகிய பொங்கலன்று இது இறை வடிவாக்கப் பெற்று வணங்கப்பெறுகிறது. எல்லா சுபமங்கள காரியங்களிலும் முழு முதற் கடவுளாக வணங்கப்பெறும் விநாயகப் பெருமானின் திருவுருவமாக அமைக்க இதே பயன்படுகிறது. ஸௌபாக்கிய தேவதையான லக்ஷ்மியின் இருப்பிடமெனப் பெண்கள் இதை எப்போதும் மங்களப் பொருளாகத் தன்னுடலில் தாங்குவர். உணவுப் பொருள்களிலும் இதற்கு முதற்தாம்பூலம் உண்டு.

மஞ்சள் இருவகைப்படும். (1) கறிமஞ்சள் (2) கப்புமஞ்சள். மஞ்சள் கிழங்கின் பக்கவாட்டில் விரல்கள் போன்று நீண்டிருக்கும் பகுதியைப் பிரித்துச் சாண ஜலத்தில் வேகவைத்துப்பாடம் செய்துள்ளது கறி மஞ்சள். கிழங்கின உருண்டையாக உள்ள பெரும் பாகத்தை எடுத்துலர்த்தி நல்லெண்ணெயில் பக்குவம் செய்துள்ளது கப்புமஞ்சள். இந்தக் கப்புமஞ்சளில் அதிக மணமும் எண்ணெய்ப்பசையுமுண்டு. (இதை வியாபாரத்திற்காகத் தயாரிப்பவர்கள் கிழங்கு உளுத்து எடை குறையாதிருக்க நாகசத்துச் சேர்ந்த விஷரசாயனப்பொருளால் பாடம் செய்வதுண்டு. நிறம் நன்கு காணும். ஆனல் உடலில் நாக விஷம் அதிகம் உண்டாகக்கூடும். உணவுப் பொருளாகவோ பூச்சுப் பொருளாகவோ உபயோகிக்கக் கெடுதல் அதிகம்.)

இதன் காட்டினமே கஸ்தூரி மஞ்சள். இது பெரும்பாலும் மேல் பூச்சுப் பொருளாகவே பயன் பெறுகிறது.

சுவையில் காரமும் கசப்பும் உள்ளது. சூடும் வரட்சியும் தரக் கூடியது. தோலின் நிறத்தைப் பாதுகாக்ககூடியது. வியர்வை தோலில் தங்கிக் கொழுப்பைக கரைத்து வெளியாகும்போது ஏற்படும் புலால் நாற்றத்தை இது அகற்றும். புண்ணை அழுகவிடாமல் ஆற்றிப் பள்ளத் தைச் சீக்கிரம நிரப்பிக் காயவிடும. விஷத்தை முறித்துவிடும். தாய்ப் பாலைச் சுத்திசெய்து சிசுவிற்கு எளிதில் ஜீரணமாகச் செய்யும். ஆகவே மஞ்சளை உணவுப் பொருளாகவும் மேல்பூச்சுப் பொருளாகவும் உபயோகிக் கின்றனர்.

உணவாக ஏற்கப்படும மஞ்சள் தொண்டையிலும் மார்பிலும் இரைப் பையிலும் ஏற்படும் கப அடைப்பை அகற்றி வலியைக் குறைக்கிறது. கபம் சிதள் சிதளாக வலியினறிப் பிரிந்து வெளியாகிறது. நாக்கின் தடிப்பைக் குறைத்துச் சுவை கோளங்களுக்குச் சுறுசுறுப்பளித்து நல்ல சுவை உணர்ச்சியைத் தருகிறது வாய் நாக்கு தொண்டை எகிறு அண்ணம் முதலிய இடங்களில் ஏற்படும் வேக்காளத்தையும் புண்ணையும் ஆற்றுகிறது. இரைப்பை குடல முதலியவைகளுக்குச் சுறுசுறுப்பூட்டி பசி ஜீர்ணசக்தியை உண்டாக்குகிறது. குடலில் புழு கிருமி தங்க விடாமல் வெளியேற்றி விடுகிறது. ஜுவரதாபத்தைக் குறைக்கவல்லது. உணவைப் பாகம் செய்வதிலோ செயற்கையாகவோ ஏற்படும் விஷத்தின் தீவிரத்தை முறித்துவிடுகிறது இத்தனை நல்ல குணமுளளதாகையால் உணவுப்பொருளகள் அனைத்திலும் மஞ்சள் சேர்கிறது.

மஞ்சள தூளைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிட வாய்ப்புண், தொண்டை எரிவு, வயிற்றில் எரிவு இவை நீங்கும். மஞ்சள் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்த வெந்நீரைக் கொப்புளிக்கத் தொண்டைப்புண் ஆறும். சளி முறிந்து எளிதில் வெளியாகும்.

மஞ்சளை அரைத்து மேல்பூசக் கரப்பான் சொரி சிரங்கால் ஏற்படும் தோல் நிறக்கேடு மாறும். மஞ்சளை விழுதாக அரைத்துச் சுடவைத்துப் பதுப்போட வீக்கம் குறையும். கட்டி பழுத்து உடையும். அரிசிமா வுடன சேர்த்துக் களியாகக் கிண்டியோ சாதத்துடன் சேர்த்தரைத்தோ அதைக் கட்டிகளின மேல் போடுவது உண்டு.

வேப்பிலையுடன் மஞ்சளைச் சேர்த்தரைத்துக் கொப்புளங்களின் மேல் பூச அவை பழுத்து நீர் வெளியாகிச் சீக்கிரம் ஆறும். அம்மைக் கொப்புளங்களுக்கேற்ற பூச்சு இது. சொரி சிரங்கு நமைச்சல் அதிக மிருக்கும்போது மஞ்சளுடன் ஆடாதோடை இலை சேர்த்துக் கோமூத்திரம்

விட்டரைத்துப் பூச நல்லது. சுளுக்கு நரம்புப்பிசகு உள்ள இடங்களில் ஏற்படும் வீக்கத்தையும் வேதனையையும் குறைக்க இத்துடன் சுண்ணும்பும் பொட்டிலுப்பும் சேர்த்தரைத்துப் பூசலாம். பச்சையான பசுமஞ்சளின் சாற்றைப் புதிதாக பூச்சி கடி பட்ட இடங்களில் தடவ வீக்கம், தடிப்பு, அரிப்பு, நீர்சொரிதல் முதலிய காணுக்கடி தோஷங்கள் ஏற்படாது.

மஞ்சளை ஜலத்தில் கரைத்து அதில் நனைத்த வெள்ளைத் துணியைக் கட்டிக்கொள்ள உடல் தாபம் தணியும். அரிப்பு, காங்கை, விஷதாபம் இவை குறையும். கண்வலி உள்ளவர்கள் மஞ்சள் துணியைக்கொண்டு கண் துடைக்க சீக்கிரம் கண் வலி குணமாகும் மஞ்சள் கரைத்த ஜலத்தை மெல்லிய துணியில் வடிகட்டிக்கொண்டு அதனுல் கண்களை அலம்பிவர நீர்க்கோர்வை, கண்ணிமை கனத்திருத்தல், அரிப்பு இவை நீங்கும். மஞ்சள் துண்டை ஒரு ஊசியில் குத்தி அனலில் காட்டி எடுத்து அதில் இருந்து வரும் புகையை மூக்கினுள் இழுக்க மார்புச்சளி, இழுப்பு, விக்கல் குறையும். இப்புகைப்பட்டால் தேள்கடி வலி குறையும்.

மஞ்சளைத் தூளாக்கிப் புண்ணில் மேல் தூவப் புண் சீக்கிரம் ஆறும். அழுகலகன்று பள்ளம் சீக்கிரம் தூர்ந்து வடு மறையும் கல்லீரல் மண்ணீரல் வீக்கத்தில் இதை அரைத்துக் கல்லீரல் மண்ணீரல் பகுதிகள்மேல் பற்றிடுவது உண்டு. மஞ்சள்தூளை வெண்ணெயில் குழப்பிப் பூசிக் கொள்ள பல தோல் நோய்கள் நீங்கும். காமாலை பாண்டு குஷ்டம் தீராத விரணம், மதுமேகம் பீநஸம், கண்டமாலை முதலிய நோய்களில் மிகச் சிறந்த மருந்தாக இது பயன்படுகிறது. பிரஸவித்தவர்களுக்குக் கர்ப்பாசயம் சரியே சுருங்கவும் வயிற்றில் ஏற்பட்ட தளர்ச்சி மாறி வயிறு இறுகவும் தாய்ப்பால் சுத்தமடையவும் மஞ்சள் உணவிலும் மருந்திலும் அதிகமாகச் சேர்க்கப்படுகிறது.

மா - (வடு-காய்-பழம்-வித்து): பிஞ்சு துவர்ப்புமிக்கது. காயில் புளிப்பு இனிப்புத் துணையுடன். பழத்தில் தித்திப்பு காரல துணையுடன். பருப்பு துவர்ப்பு மிக்கது எல்லாமே சூடு தரககூடியது. மாம்பருப்பு மட்டும் குளிர்ச்சி தரும்.

பிஞ்சு (மாவடு) அருசி, வாந்தி, பசிமந்தம் இவைகளை நீக்கும் தாய் தன் பரிவால் ஊட்ட இயலாத உணவை மாவடு தன சுவையால் ஊட்டும் என்பர். காய் இதற்கு எதிரிடை எனலாம் வயிற்றில் உஷ்ணத்துடன் வாயு, சிரங்கு, ஆருதவிரணம், சருமவெடிப்பு பற்கூச்சம், பசிமந்தம், கடைவாய்ப்புண் இவற்றை அதிகமாக்கும் நல்ல இனிய காய் மல மிளக்கும், ருசிதரும். மாவடு நாட்பட்ட ஊறுகாய்ாகத் தயாரிக்க ஏற்றது. முற்றிய பெரிய காயும் ஊறுகாயாகப் பயனபடுத்தப்பெறும். ஆவக்காய் ஊறுகாய் என ஆந்திரத்தில் இது அதிகமாகக் காரம் கடுகுத்

தூள் சேர்ந்து மணக்கும். நல்ல பசி ருசி தரவல்லது பழம் மிகச்சிறந்த பசி உணவு முப்பழங்களில் ஒன்று. நல்ல புஷ்டியும் பலமும் தரும். உடலில் நமைச்சல், மார்பு எரிவு, கண்ணோய், கரப்பான் உள்ளவர்க்கு ஏற்றதல்ல. அளவில் அதிகமாகச் சாப்பிடப் பசி மந்திப்பதுடன், குடலில அதிக நேரம் தங்கிப் புளித்து வேக்காளத்தை உண்டாக்கி உஷ்ணவாயு, சீதபேதி, குடல் அழற்சியால் ஏற்படும் பேதி இவற்றை உண்டாக்கும். மாம்பழம் ஒத்துக்கொள்ளாத குடல் வாகுள்ளவர்கூட அளவுடன உண வோடு ஏற்ருல் சிரமம் தருவதில்லை. பாலுடன் சாப்பிட இதன் சூடு தணியும் என்பது அனுபவம் காய்ச்சிய பசுவின்பாலை முன் சாப்பிட்டுப் பின் பழத்தைச் சாப்பிடுவது முதியவர்களின் அனுபவம். உயாந்ததான ஒரே சாதிப்பழத்தைக் குறிப்பிட்ட வேளையில் பாலுடன் தொடர்ந்து சாப்பிட சிறந்த ரஸாயனமாகி இதயநோய், மலச்சிக்கல், இளைப்பு மறையும். ரத்தவிருத்தி, உற்சாகம், தெம்பு அதிகமாகும். முழுவதும் செயற்கையாகப் பழுக்கவைத்த பழத்தைவிடச் சிறிது தானே பழுதத வற்றைச் செயற்கையாகப் பழுக்கவைத்தால் ருசி கூடும்.

மாம்பருப்பைப் பச்சையாகவோ உலர்த்தியோ கருவேப்பிலை சேர்த் தரைத்துக் குழம்பு வைப்பர், துவையலாக்குவர். மோரில் கரைத்துச் சாப் பிடுவர். வாந்தி, குடல் பலவீனம், விட்டுவிட்டுப் பேதிக்கு ஆளாவது, நெஞ்செறிவு முதலியவற்றில் இது மிகவும் ஏற்ற பத்திய உணவு. மாம் பருப்பைத் தூள்செய்து லேசாக வறுத்துத் தேனுடன் சாப்பிட வயிற்றுக் கடுப்பு, சீதபேதி, ரத்தபேதி நிற்கும். குடல் வலிவின்மையால் அடிக்கடி பேதி ஆகிக்கொண்டிருப்பவர் மாமபருப்பு 100 கிராம், கசகசா லேசாக வறுத்தது 50 கிராம், சுக்கு 20 கிராம், ஓமம் 20 கிராம் சேர்த்துத் தூளாக்கி மோரில் கரைத்துச் சாப்பிடக் குடல் வலிவுபெற்றுப் பேதி நிற்கும்.

மாதுளை-(பழம்): இனிப்பும், புளிப்பும், புளிப்பும் இனிப்புமாக மூன்று வகை. புளிப்புள்ளவைகளில் பத்திய உணவாக ஏற்கத்தக்கது மாதுளையும நெல்லிக்கனியும். புளிப்பு மாதுளை ஜீர்ணசக்தியைக் கொடுத்துக் குடல் அழற்சியைப் போக்கும். குடலின இயற்கை அசைதலைச் சீராக்கும் இனிப்பு மாதுளை சரீரத்தின் காங்கையைப் போக்கும் நல்ல ரததவிருத்தி தரும். காதடைப்பு மயக்கம், தலைசுற்றுதல் வாந்தி, நாவரட்சி, வாயில் அதிக நீர்சுரப்பு, கசப்பு, விக்கல் முதலிய நிலைகளில் பலவீனத்தை உடன் மாற்றி உபாதைகளைக் குறைக்கும். மலட்டை நீக்கும் என்பதும் இதன சிறப்பு தானே வெடித்த பழத்தைச் சாறுபிழிந்து கற்கண்டு சேர்த்துச் சுவைத்துச் சாப்பிட உடல் காங்கை நீங்கும். உடலில் புத்துணர்ச்சி நிரம்பும். பழச்சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாக்கிச் சாப்பிட லாம். அழற்சி எரிச்சல் நீங்கும்.

உணவும் பானமும்

மணிகளின் சாற்றை உறிஞ்சிவிட்டு விதையையும் மென்று சாப்பிட வயிற்றுக்கிருமி, வாயுத்தடை, ஜீர்ணத்தில் தாமதம், எதுக்களிப்பு முதலியன நீங்கும் குடல் வலிவுபெற விதை பெரிதும் உதவுகிறது. சுக்கிலம் நீக்காதிருக்கச் செய்யும். நீர்க்கடுப்பைக் குறைக்கும்.

பழத்தோலை உலர்த்தித் தூளாக்கி மோருடன் சாப்பிடலாம் அல்லது துவையலாக்கிச் சாப்பிடலாம். குடல் வலிவு பெறும். கிருமி நீங்கும். பசி ருசி சீராகும். பேதி நிற்கும். பழத்தோலை உலர்த்திச் சாக்கட்டியுடன் தூளாக்கிப் பற்பொடியாக்கிக் கொள்ளலாம். பற்களில் சீழ், எகிறு அழற்சி நீங்கும். ருசி தரும்.

மாகாளிக் கிழங்கு: நன்னாரி வகுப்பைச் சேர்ந்தது. இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. ஊறுகாயாகப் பயனபடுவது பசியைத் தூண்டும். உள்ளழற்சியையும் தோலில் எரிவையும் குறைக்கும். சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேறச்செய்து ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும். தோல் நோய், பூட்டுகளில் ரத்தக்கட்டு, சிரைகளில் தளர்ச்சியால ரத்தம் தேங்கிச் சுருளுதல் போன்றவற்றில் மிகவும் உதவும்.

மிளகாய்: காரம் மிக்க ஊசிமிளகாய், குடம்போல் வயிறு பருத்த காரமற்ற குடமிளகாய், பச்சைமிளகாய், மிளகாய்வற்றல் எனப் பல வகையில் தினமும் உணவில் காரச் சுவைதரும் பண்டமாகப் பயன் படுவது. காரமும் சூடும் இதன் தனித்தன்மை. சுறுசுறுப்பு, ருசி, பசி, ஜீர்ணசக்தி, எதிர்க்கும் மனப்பான்மை, எளிதில் சோம்பல் இவற்றைத் தரவல்லது. அதிகம ஏற்ருலும ஒத்துக்கொள்ளாவிட்டாலும் இரைப்பை குடல் ஆசனவாய் முதலியவற்றில் அழற்சி, ஆசனக்கடுப்பு, வயிற்று நோய், ரத்தபேதி முதலியவற்றைத் தரலாம் காரிலவம் பிசின் அல்லது வெள்வேலம் பிசின், அதிமதுரம் இவற்றுடன் அரைத்துச் சிறு மாத்திரைகளாக்கி வாயிலிட்டுச் சுவைக்கத்தொண்டைக்கம்மல் நீங்கும். உமட்டல், பிரட்டல், வாந்தி, அன்னத்துவேஷம் இவை நீங்க உப்புடன் மோரில் ஊறவைத்து உலர்த்தி நெய் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்து வியஞ்சனமாகக் கொளவர். அளவுடன் இருக்க இது உணவிற்குப் பெரும் துணை. வற்றலைப்போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய்யைத் தேய்த்துக் குளிக்கத் தலைச்சளி, பீனஸம், தலைவலி நீங்கும் முதுகு பிடரி முதலிய இடங்களில் வலியுடன் காணும வீக்கங்களில் பூண்டு சேர்த்து அரைத்து இதனை மெல்லிய பற்ருகப் போடுவர்.

ஊசிமிளகாயும் மிளகாய்க்கு ஒத்த குணமுள்ளதே. காரமும் சூடும் அதிகம். அஜீர்ணம், அஜீர்ணபேதி, மார்புவலி, கீல்வாயு, பிரசவித்தவர்களுக்கு ஏற்படும் கடும் ஜ்வரம் முதலியவற்றில் வற்றலாக்கிப் பொரித்தது உணவிற்குத் துணையாக இருக்கும்.

மிளகு: சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்ற மூன்றும் திரிகடுகம். மூன்றும் உரைப்பு மிக்கவை. கடு உரைப்பு அனேகமாகப் பல மருந்து களில் இந்த முக்கூட்டு சேர்ந்திருக்கும்.

தென்னிந்தியாவில் மலையாளம், குடகு, மைசூர் பிரதேசங்களில் அதிகம் விளைகின்றது. மலேயா, சிங்கப்பூர், அஸ்ஸாம், கூச்பிஹார் பிரதேசங்களிலும் விளைகிறது. தெனனிந்தியாவில் விளைவதற்கு மதிப்பு அதிகம்.

மிளகு, வெள்ளைமிளகு, வால்மிளகு என மூன்று வகை. வெள்ளை மிளகு என்பது தோல் நீக்கிய மிளகு. மிளகை ஜலத்தில் ஊரவைத்துத் தேய்த்து மேல் தோலை நீக்கி உலர்த்தியதும் பால் மிளகாகத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்து வரவும், தோலின் அரிப்பு முதலியவைகளைப் போக்க மேல் பூசவும் இது பயன்படும். உண்மையில் வெள்ளை மிளகு வேறு ஒன்று உண்டு மிளகு கொடி இனம் வெள்ளை மிளகு காட்டுமர இனம். இம்மரத்தின் பழக்கொட்டையே வெண்மிளகு. பழம் சிவப்பு - அதனுள் இரு விதைகள் - வெண்ணிற முள்ளவை முருங்கை விதையையொத் தவை. முருங்கை விதையையே வெணமிளகெனச் சொல்பவருமுண்டு. தோற்றத்தில் ஒற்றுமை, பெயரில் ஒற்றுமை, குணத்தில் ஒற்றுமை, கிடைக் காத இடத்தில மாற்றுச்சரக்கு உபயோகிப்பது என்ற காரணங்களால் தோல் நீக்கிய மிளகும் முருஙகை விதையும் இன்று வெள்ளை மிளகா கின்றன இந்த வெண்மிளகிற்குப் பதில் தோல நீக்கிய வெண்மிளகை உபயோகிப்பது நல்லதே மிளகிலுள்ள காரம் பெரும்பாலும் அதன் தோலிலுள்ளது. அதை நீக்குவதால் அதன காரம் குறைந்துவிடுகிறது. ஆகவே குறிப்பிட்ட நோயகளில் மிளகைவிட இதுவே ஏற்றதாகிறது. வால்மிளகு மைஸூரிலும ஜாவா ஸுமத்ரா தீவுகளிலும் அதிகம் பயிரா கின்றது இதுவும் கொடி இனம். காயின் காம்பு அதனுடன் சிறிதளவு ஒட்டிக்கொண்டு வால்போல் அமைந்துள்ளதால் வால்மிளகு எனற பெயர் ஏற்பட்டது இதற்கு மெல்லிய தோல், தைலப்பசை அதிகம். இதன் உலர்ந்த முதிராத காய் வால்மிளகாக நமக்குக் கிடைக்கிறது.

சுவையில் காரம் மிகுதி, கைப்பும் உண்டு. நல்ல உஷ்ணம் தரக் கூடியது. பச்சைக்காய் ஜீரணமாகும் போது இனிப்பாக மாறுகிறது. காய்ந்த மிளகின் காரம் அப்போதும் தூக்கி நிற்கிறது. பச்சைக்காயின் உஷண குணம் குறைவு

கடுங்காரமும் தீக்ஷ்ண உஷ்ணகுணங்களும் காரணமாக உணவில் சேருமபோது நல்ல பசியைததூண்டி, உணவை ஜீரணிக்கச் செய்யும். உணவேற்க ருசியைத் தூண்டும் உமிழ் நீரை அதிகம் பெருக்கும். சுவை உணர்வை அதிகமாக்கும். (அதிக உபயோகத்தால் நாவரண்டு

வேக்காளம் ஏற்படும்.) இதனுல் கல்லீரல் குடல் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். தொண்டையில் அடைக்கும் கபம் இளகி சுவாஸ கஷ்டம் நீங்கும். சிறுநீர் தடங்கல் இல்லாமல் பெருகும். உடலில் மப்பாலும் சுறுசுறுப்பின்மையாலும் ஏற்படும் கனம் அசதி குறைந்து லேசாக இருக்கும். ஜ்வரத்தில் மிக நல்லது. அதிலும் குளிர் ஜ்வரத்திலும் முறை ஜ்வரத்திலும் இதன் உபயோகம் அதிகம்.

சாம்பார் பொடி, ரஸப்பொடி போன்ற துணை உணவுப் பொருள்களின் கூட்டில் இதற்கு முக்கியப் பங்குண்டு. ஜீரகமும் மிளகும் உப்பும் சேர்த்து பொடித்துச் சாதத்துடன் சாப்பிடுவது வயிற்றில் அஜீர்ணம் மிக்க நிலையில் வயிற்றுக்கனம் குறையவும் ஜீர்ண சக்தி பெருகவும் நல்லது. மிளகையும் வால்மிளகையும் நெய்யில் பொரித்து நெய்யுடன் அவைகளைச் சாப்பிடத் தொண்டை வேக்காளத்தைக் குறைத்து வரண்ட இருமலையும் தாபத்தையும் குறைக்கும்.

மிளகையும் துளசியையும் கடித்து மென்று சாப்பிடக் குளிருடன் வரும் முறை ஜ்வரத்தில் குளிர் உடன் நிற்கும். காணுக்கடி போன்று உடலில் தடிப்புடன் வரும் பல அலர்ஜித் தடிப்புகளில் வேளைக்கு 5-7-9-11-13 என்று கிரமமாக எண்ணிக்கையை அதிகமாக்கி மிளகைச் சாப்பிட்டுவர பித்தம் சீரடைந்து தடிப்பு குறைந்துவிடும். காணுக்கடிக்கு மந்திரிப்பவர்களும் மிளகையே மந்திரித்துக் கொடுப்பர். எல்லா விஷங்களையும் முறிக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு. விஷமாற்று மருந்துகளில் முக்கியமானது. பாஷாணம் சேர்ந்த மருந்துகளில் அவை உடலைக் கெடுக்காமலிருக்கவும் அவைகளின் நல்ல சக்தி அதிகமாகவும் மிளகு கட்டாயம் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். வயிற்றில் ஜீரணமில்லாமல் போக்கு அதிகமாக இருக்கும்போது மிளகை நல்லெண்ணெய்யில் பொரித்து வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதும், சாதத்தில் போட்டுப் பிசறி நல்லெண்ணெய் கலந்து சாப்பிடுவதும் உண்டு.

தொண்டை மூக்கு சதை வளர்ச்சியில் மிளகு நன்கு பயன்படும். மிளகைத் தூள்செய்து தேனில் குழப்பி நடுவிரலில் துவைத்து தொண்டையினுள் தடவ உள் நாக்குத் தொங்குதல் குறையும். அதனுல் ஏற்படும் இருமல் கமறல் குறையும். டான்ஸில் சதை வளர்ச்சியில் இதைத் தடவி வரலாம். மூக்குச் சதை அடைப்பு, சட்டிச்சளி அடைப்பு, முன்மண்டை வேக்காளம், நீர்க்கோர்வை, தலைவலி இவைகளில் ஊசி முனையில் மிளகைக் குத்தி அனலில் காட்டி அதன் புகையை மூக்கினுள் செலுத்தி உறிஞ்ச அடைப்பு நீங்கும். வலி குறையும்.

நீர்க்கோர்வை, முன்மண்டைத் தலைவலி, மூக்கின் மேற்பகுதியில் தினவு உணர்ச்சி முதலியவைகளில் மிளகைப் போட்டுக் காய்ச்சிய

எண்ணெய்யைத் தேய்த்து, வெயில் ஏறுவதற்கு முன் ஸ்நானம் செய்து புளியில்லாப் பத்தியத்துடன் வெய்யில் கொள்ளாமலிருக்க குணம் கிடைக்கும். பல் கூச்சம், எகிர் வேக்காளம், சீழ், வலி இவைகளில் மிளகுத் தூள் சிறந்தது. பற்பொடிகளில் இதற்கு முக்கியப் பங்கு உண்டு. மிளகுத்தூள் வெங்காயம் உப்பு இம்மூன்றையும் அரைத்துத் தலையில் புழுவெட்டுள்ள இடத்தில் பூசிவர அங்கு மயிர் முளைக்கும். மிளகு 25 கிராம் சோம்பு 50 கிராம் இரண்டையும் தூள்செய்து வெல்லம் 150 கிராம் சேர்த்து இடித்து வைத்துக்கொண்டு தினம் இருவேளை சாப்பிட்டுவர வயதானவர்களுக்கும் இளைத்தவர்களுக்கும் ஏற்படும் மூலம் குணமாகும்.

வெள்ளை மிளகைப் பால் விட்டரைத்துச் சுடவைத்துத் தலையில் தேய்த்து வருவதுண்டு. எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ள முடியாதவர் கடும் நோய்வாய்ப்பட்டு எழுந்தவா, எண்ணெய் ஒத்துக்கொள்ளாதவர் இவ்விதம் பால் மிளகு தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வா. மிளகின் காரம் ஒத்துக்கொள்ளாதவர்க்கு வெள்ளை மிளகு நல்லது. குடலோட்டத்தில் இது அதிகம் உதவும்.

வால்மிளகு: நல்ல குணமுள்ளது பக்ஷணங்கள், தொண்டை மருந்துகள் இவைகளில் இதற்கு அதிகம் உபயோகம். தொண்டை வரண்டோ வெந்தோ அடைபட்டோ குரல் கம்மி வந்தபோது நல்ல நெய்யில் பொரித்த வால்மிளகுடன் திராக்ஷை, பனங்கற்கண்டு, குங்குமப்பூ, கத்தக்காம்பு, பச்சை கற்பூரம், வாதுமைப்பருப்பு இவை சேர்த்து மாத்திரை செய்து அரைப்பதுண்டு. பன்னீரில் அரைத்துத் தலையில் மெல்லியதாகப் பத்துப்போட தலைவேதனை குறையும். பசுவின் பாலில் ஊரவைத்து அரைத்துக் கலக்கிச் சாப்பிட்டுவர சிறுநீர் எரிச்சல், சிறுநீருடன் சீழ் விழுதல், நீர்த்துவார வேக்காளம் குறையும். இளநீரில் கலந்து சாப்பிடுவதுண்டு வெள்ளை வெட்டை நோயுள்ளவர் இத்துடன் படிக்காரத்தைப் பொரித்துச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவர். பல்வலி குறைய இதன் தூளும் தைலமும் சிறந்தது. வாய் நாற்றம், பற்களில் சீழ் ரத்தம் வடிதல், எகிர் வீக்கம் இவைகளில் வால்மிளகுத் தூள் சேர்ந்த பற்பொடி நல்ல குணம் தரும்.

முந்திரிப்பருப்பு: இனிப்புள்ள விதை உணவில் அழகும் மணமுமுட்டச் சேர்க்கப்படுகிறது. உடல் வலிவு, காம இச்சை, தாதுபுஷ்டி தரும். இதனை நெய்விட்டு வறுத்து உணவிற்குப்பின் சாப்பிட பலம் தரும். நல்ல பசி வேளையில் இதனை அதிகம் சாப்பிட பசி மந்தமடையும். பித்தமதிகமாகித் தலைசுற்றும். இதன் பழம் காறலும் இனிப்புமுள்ளது. சிறுநீர்ப்பெருக்கி, சூடுதரும். கொட்டையின்மேல் உள்ள ஓட்டின் எண்

ணெய் உள்ளங்கால் வெடிப்பில் தடவ ஏற்றது. இதன் வாடை இருந்தால் கரப்பான் கரையான் அணுகாது. பருப்பின் எண்ணெய் குடல் புண்ணை ஆற்றும்.

முருங்கை: (இலை-காய்) உணவுப் பண்டங்களில் ருசிமிக்கது. நிலத்தைக்கொண்டும், பயிராகும் இடத்தைக்கொண்டும் பல வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. காட்டு முருங்கை, தவசி முருங்கை, கொடி முருங்கை இம்மூன்றும் மருந்துச்சரக்குகள். உணவுக்கான முருங்கையிலும் நல்ல வெண்ணிறமுள்ளதில் காரம் அதிகம்; இனிப்பு குறைவு. சிகப்பு கலந்த பசுமை நிறமுள்ளதில் இனிப்பு அதிகம் மதுசிக்ரு என்று வங்காளத்திலும், ஸிந்துவிலும், ராஜபுதானாவிலும் ஒரு ஜாதி உண்டு. மிகவும் இனிப்பானது.

முருங்கை இலையும் முருங்கைப் பட்டையும் நாய்கடி விஷத்தைப் போக்குவதில் சிறந்தவை. இதைப் பச்சிலே முறையில் பால்விட்டரைத்துச் சாப்பிட்டுப் பாலன்னம் மாத்திரம சாப்பிட்டுவர நாய்கடி விஷம் முறிந்துவிடும். புண் சீக்கிரம் ஆறும். இதன் பிஞ்சும் காயும் பத்தியக் காய்கறிகளில சிறந்தவை. காயை வேகவைத்துச் சாப்பிட நாட்பட்ட காங்கை நீங்கும். வாயில் ருசி மணமறியாத அரோசகம் நீங்கும். தாது நீர்த்துத் தானே இளகி வெளியாதலும் ஸ்வப்பனத்தில் வெளியாதலும நின்று விந்து நிறைந்து தடித்து ஸ்தம்பனம் பெறும. சிறந்த தாது புஷ்டி தரும். நாட்பட்ட நோய்களில் கஞ்சி போன்ற திரவ ஆகாரம் மட்டும் ஏற்கும் நிலையிலிருந்து மாறி கன ஆகாரம் ஏற்கும்போது ஆரோக்கியத்தைச் சட்டெனச் சீராக்கவும் பலம் தரவும் உணவுக்கு ருசி தந்து சீர்ணம் செய்யவும் இதைப் புளி சேர்க்காமல் பாசிப் பருப்பு சேர்த்து கூட்டாகவோ பொரித்த குழம்பாகவோ தயாரித்து அன்னத்துடன் சேர்த்து உண்பது வழக்கம். தாது புஷ்டியில் இதன விதையும பிசினும் அதிகம் உதவக் கூடியது.

முருங்கை இலையைச் சாறு பிழிந்து கண்ணில்விட கண்வலி நீங்கும். இலையையும் மிளகையும் சேர்த்தரைத்து நெற்றியில் பற்றிடத் தலைவலி போகும். இலையை அரைத்து வைத்துக்கட்ட வீக்கம் வாடும். முருங்கை இலை ஈர்க்கையும் கருவேப்பிலை ஈர்க்கையும் சேர்த்துக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் நீங்கி வயிற்று வலி போகும். பூவை எடுத்துக் கண்களின்மேல் வைத்துக் கட்டிக்கொண்டு படுத்திருக்கக் கண்களின் எரிவு நீங்கும்.

இதன் விதையிலிருந்து எடுத்த எண்ணெய் வாயு வலியைப் போக்கும். முருங்கை விதை கடுகு சணல் விதை பார்லி இவைகளை அரைத்துக்

கழுத்தில் ஏற்படும் கிரந்திகளின்மேல் பூசிவரச் சுருங்கி வீக்கம் குறையும். விதையின் தூளை நஸ்யமிடத் தலைவலி நீங்கும். இதன் பிசினை எண்ணெய்யில் கரைத்துக் காதில்விட காதுப்புண் ஆறும். பாலில் கரைத்து நெற்றியில் பூச விண் விண்ணெனத் தெறிக்கும் தலைவலி நீங்கும்.

ஹிருதய தூர்பலம், சுக்கில தூர்பலம், நரம்பு தூர்பலம் இவைகளில் முருங்கைக்காய ஏற்ற உணவாகிறது பலம் புஷ்டி ருசி அளித்து மலத்தைக் குடலில் தங்கவிடாமல் லேசாக இளக்கி வெளியேற்றுகிறது. ஆனால் பித்தம் மிகுந்து புளிப்பு அஜீர்ணம் அடிக்கடி ஏற்படுபவர்களுக்கு முருங்கைக்காய் ஒததுக்கொள்வதில்லை புளிப்பை அதிகப்படுத்தி வயிற்று உப்புசம் வலி எரிச்சல் உண்டாக்கக்கூடும். அம்மாதிரியே விருக்கங்களில் (Kidney) வேக்காளம் ஏற்பட்டு வயிற்றில் நீா வைத்திருக்கும் மஹோதர நிலைகளிலும் இது ஒத்துக்கொள்வதில்லை.

முலாம்பழம் : தர்பூஜா எனப்படும். இனிய பழம் குளிர்ச்சி தரும். உள்ளழற்சியை ஆற்றவல்லது. சிறுநீர் பெருக்கும். குடற்புழுவகற்றும். உடலிற்கு வலிவைத் தரும். காய் நல்லதல்ல. உடல் வலி, கபச்சேர்க்கை, பல்லுறுதியைக் குலைத்தல், உடல் வலிவுக்குறைவு இவற்றை ஏற்படுத்தும். பழச்சாற்றோடு சர்க்கரை சேர்த்துப்பருக சிறுநீர் எரிவுக்கு நல்லது. இதன் விதையை உடைத்துப் பருப்பை எடுத்து உலர்த்திச் சாப்பிட புஷ்டி வீர்யம் கிட்டும். புழுவைக் கொல்லும்.

முள்ளங்கி : ஆசார சீலர் நிஷித்தமெனத் தள்ளும் கறிகாய்களில் வெங்காயமும் முள்ளங்கியும் முதலிடம் பெறக்கூடும். அவர்கள் உணவுப் பொருள் அனைத்தையும சாத்துவிகம் ராஜஸம் தாமஸம் எனப் பிரித்து ஸாத்துவிக உணவையே ஏற்பர். சாத்துவிக உணவுப்பட்டியலில் சேராதவை சில அவைகளில் சில மனம், புத்தி, மேதை, தாரண சக்தி முதலியவைகளை தெளிவற்றதாக்கிக் கலக்கமடையச் செய்பவை. சில சமைக்கும் போதும் உண்ணும் போதும் அதில் புலாலுடையது போன்ற ஒருவித நெடியுடன், உண்டு ஜீர்ணமாகும் நிலையில் பிராணவாயு, அபான வாயு, வியர்வை முதலியவைகளில் ஒரு அருவருக்கத்தக்க மணமும் வெளியிடக் கூடியதாக இருக்கும். முள்ளங்கியும் வெங்காயமும் இந்த இரண்டாவது இனத்தைச் சேர்ந்தவை. முள்ளங்கியிலுள்ள கந்தகமும் பாஸ்பரமும இந்த துர்வாஸனையைத் தருகின்றன. ஆசார சீலர்களுக்குப் புலால உணவில ஏற்படும் அருவருப்பு இதிலும் ஏற்படுகிறது. வைத்தியர் இதில் உள்ள சில விசேஷ குணங்களையொட்டி இதை நல்ல உணவுப் பொருளாக மதிக்கிறார். புலால் உணவு, கடினமான மஸாலைப் பொருள் சேர்ந்த உணவு, மாப்பண்டம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இது நல்ல ஜீர்ணகாரியாக உதவுகிறது என்பதே வைத்தியரின நன்மதிப்புக்குக் காரணம்.

AROGYAM NOVEMBER 1982 Regd No. M. 7674

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

(போன் எண்: 24202)

மருந்து தயாரிப்பு: 28-A, தென்னூர் ரோடு,

திருச்சி - 620 017. (போன்: 23660)

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு

43 ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்

சியவனப்ராச லேகியம்

காஸம், ச்வாஸம் இவைகட்கு நல்லது.

நல்ல புஷ்டி, பலம் கொடுக்கும்.

300 கிராம் ரூ. 14-00. *150 கிராம் ரூ. 7-50.*

திரிபலாதி தைலம்

கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியளிக்கும் சிறந்த ஸ்நான தைலம்.

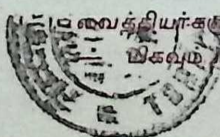
450 மி.லி. ரூ. 20-00.

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில்

தயாரிக்கப்பெற்ற

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்

இங்கு கிடைக்கும்.



வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்

மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.